

MTÜ TK & Partnerid



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Õppekava nimetus:	Isikliku arengu võti
Õppekavasuund:	Põhiõppekavad
Õppekavarühm:	0031 Isikuarengu õppekavarühm (ISCED F 2013)
Õpiväljundid:	Õppekava täismahus läbinul on järgmised kompetentsused: <ol style="list-style-type: none">1. oskab analüüsida ennast, oma käitumist ja suhteid teistega2. oskab oma emotsioonidega paremini toime tulla3. oskab paremini ennast väljendada erinevates suhtlemissituatsioonides4. analüüsib suhtlemis- ja mõjutamistehnikaid ning suhtlemise põhireegleid5. oskab ennast motiveerida,6. tunneb konfliktilahendamismeetodeid7. teab enesehinnangu tõstmise ja stressijuhtimise tehnikaid
Sihtgrupp:	madala haridustasemega oskustöötajad ja klienditeenindajad, majanduslikult mitteaktiivsed elanikud; hõivatud ja majanduslikult mitteaktiivsed üldkeskharidusega noored, madala haridustasemega väikelastevanemad
Õppe alustamise tingimused:	Sihtgruppi kuulumine
Õppe kogumaht:	30 akadeemilist tundi auditoorset tööd
Õpikeskkond:	Täiskasvanute õppeks sobivalt kujundatud õpperuumid, kus on olemas kohane mööbel (toolid-lauad), tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid.
Õppevahendid:	Tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid
Õppeprotsessi kirjeldus:	koolitusgrupiga kokkuleppel toimub õppetöö 4 kuni 8-tunniste õppepäevadena vastavalt esimesel kohtumisel kokkulepitud ajakavale.
Õppe sisu:	Mis on isiklik areng? See on terve süsteem tegevusi, mis aitavad inimesel iseennast uurida, paremini ennast tundma õppida, arendada oma oskusi ja talenti, olla konkurentsivõimeline, parandada oma elukvaliteeti ja viia ellu oma unistusi ja ootusi. Isiklik areng on protsess, mille käigus inimene omab uusi kogemusi, formeerib oma käitumise stiili ja saab hästi läbi teistega. Kursusel tutvutakse isikliku arengu ja vajaduste olemusega, käsitletakse sotsiaalseid rolle ning grupiprotsesse. Tähelepanu pööratakse enesehinnangule, hoiakutele ja motivatsioonile.

	<p>Arendatakse eesmärkide püstitamise, suhtlemis- ja konfliktilahendusoskusi.</p> <p>Käsitlevad teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eneseanalüüs – tugevused, nõrkused, teadmised, oskused, hoiakud ja võimed. 2. Mina kui isiksus. Inimeste vajadused. Mina ja ühiskond. Sotsiaalsed rollid. Minu roll organisatsioonis (grupis). 3. Väärtused. Konfliktid ja selle lahendused. 4. Enesehinnang. Eneseaustus. Kaitsemehhanismid. Hoiakud. 5. Motivatsioon ja motiveerimine. Eneserealisatsioon 6. Eduka suhtlemise valemid. 7. Stress. Emotsioonid ja nende väljendamine. Eneseregulatsioon. 8. Oskus juhtida oma mõtteid. 9. Konfliktid ja probleemid: kuidas neid lahendada?
Õppemeetodid:	Loeng, grupidöö, paaristöö, arutelu, ajurünnak, praktilised harjutused
Õppematerjalid:	Loengumaterjalid, mis antakse koolitajate poolt.
Nõuded õppe lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid	<p>Osalemine 75% ulatuses auditoorses õppetöös (sh praktilised harjutused, paaris- ja rühmatööd) ning lõpuarutelul osalemine.</p> <p>Kujundav hindamine toimub kogu kursuse vältel grupi- ja paaristöö, ajurünnaku ning praktiliste harjutuste käigus.</p> <p>Kursuse lõpus toimub kõiki teemasid käsitlev kursuse lõpuarutelu.</p>
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:	<p>Tunnistus on koolituse lõpetamist tõendav dokument, mis väljastatakse osalejale, kes täitis õppe lõpetamise tingimused.</p> <p>Osalejale, kes ei täitnud õppe lõpetamise tingimusi, kuid osales vähemalt 50% ulatuses auditoorses õppetöös, väljastatakse tõend vastavalt osaletud tundide arvule.</p>
Koolitaja kvalifikatsioon:	Koolitajatel on kõrgharidus - MA kraad psühholoogias, pikaajaline praktilise erialase töö- ja koolitamiskogemus.